el Popular

Sábado 15 de febrero del 2025 | Año 40 | Nº 14.814

Director (i): Carlos Salinas Guerrero

www.elpopular.pe

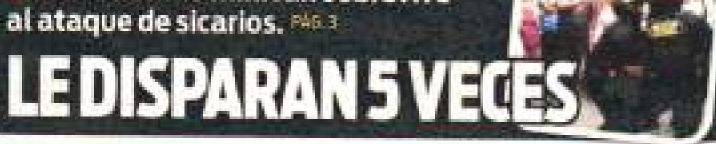
S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

TRAGEDIA EN CHANCAY POR COLAPSO DE ESTRUCTURA

DOS MUERTOS Y 38 HERIDOS POR CAÍDA DE PUENTE

- Bus lleno de pasajeros que se dirigía de Chimbote a Lima casi termina en el río. Un auto también se precipitó.
- Ocurrió a 400 metros del megapuerto de Chancay.
- Increparon al ministro de Transporte por ineficiente gestión. PÁGINA 2





- Conductor de minivan sobrevive al ataque de sicarios. PÁG. 3

LE DISPARAN 5 VECES

LE PIDIÓ MATRI



- Guerrero sorprendió a su pareja Ana Paula y quiere casarse. PÁG. 7

BUS SE PRECIPITÓ AL RÍO EN CHANCAY DEJANDO 2 MUERTOS Y 38 HERIDOS

CAÍDA DE PUENTE ocasiona tragedia

✚ Lugar se encuentra a 400 metros del megapuerto de Chancay.
✚ Pobladores increparon al ministro de Transporte por ineficiente gestión.

Joel Robles



BUS SE PRECIPITÓ EN MEDIO DE LA NOCHE.

Dos muertos y 38 heridos dejó la caída de un bus al río Chancay, en la Panamericana Norte, luego del colapso de parte de la estructura de un puente, lo que demuestra la pésima gestión en infraestructuras de las vías en el país.

Una camioneta particular también se precipitó.

El ómnibus de la empresa Cruz del Norte, que se dirigía de Lima a Chimbote, terminó en el río Chancay, ante la desesperación de los pasajeros que pugnaban por escapar por las ventanas.

Entre los fallecidos se encuentran el chofer del bus, Alex Aguirre Huayasca y también una pasajera que se desconoce su identidad. Los afectados fueron trasladados a los hospitales de Chancay y Huaral.

"Lo que recuerdo es que fue en dos segundos, como si nos hubiésemos despistado. De ahí no me acuerdo, fue un golpe tan impactante. Sentí un golpe en mi cabeza, perdí la noción de la conciencia", explicó Carlos Hurtado, uno de los sobrevivientes del accidente.

CERCA A MEGAPUERTO

El puente sobre el río Chancay se encuentra a 400 metros del megapuerto del mismo nombre y con lo sucedido, representa un alto riesgo que corren todas las unidades en una vía que será de un tránsito intenso.

ENCARA A MINISTRO

El ministro de Transportes y Comunicaciones, Raúl Pérez Reyes, fue increpado por Rafael Olórtegui, funcionario de la Municipalidad de Chancay tras lo sucedido.

"Por favor, que Norvial cierre la vía, los tráileres siguen llegando. Esta vía que usted está proponiendo como trazo, no es posible que esté así. Si usted quiere llevarse todas las costas de Chancay a través de su vía, es importante que esté correcta, ¿no le parece?".

"Lo que usted está discutiendo no tiene nada que ver", respondió al ministro a lo que Olórtegui sostuvo: "¿Cómo que no? Mire cómo está la vía". ▲



ESTRUCTURA HABRÍA CEDIDO POR INCREMENTO DEL CAUDAL DEL RÍO

POR CAÍDA DE PUENTE

Norvial responsable



DEBE HABER UNA INVESTIGACIÓN POR LO SUCEDIDO.

Luego de la tragedia en Chancay, todas las miradas apuntan a la concesionaria Norvial, encargada del mantenimiento de la carretera y puentes en estas zona del país.

Diversos especialistas indicaron que la empresa no cumplió con realizar el mantemiento adecuado a la estructura del puente Chancay.

La última intervención la habrían realizado en noviembre del año pasado.

El Estado tampoco escapa a su responsabilidad de vigilar a la concesionaria y que cumplan con el mantenimiento como estipula el contrato.

Uno de los anuncios más importantes de Norvial es la instalación de puentes temporales, lo que permitirá recuperar la transitabilidad de la carretera Panamericana Norte en el menor tiempo posible. ▲

EN LA PANAMERICANA NORTE

Ojo al plan de desvíos



TRÁNSITO RESTRINGIDO EN EL TRAMO CHANCAY-HUACHO.

Norvial, informó que el tránsito vehicular se encuentra totalmente restringido en el tramo Chancay-Huacho, en ambos sentidos. Por tanto, anunció un plan de desvío vehicular para aquellos buses interprovinciales y vehículos.

De norte a sur: cierre desde el óvalo de Chancay (Km 83+500) hacia Huaral, con salida por la Ruta Nacional PE-20C hasta el intercambio de Huaral (Km 71+200).

De sur a norte: desde el Serpentín de Pasamayo y la Variante de Pasamayo, el tránsito se direcciona hacia el intercambio vial de Huaral (Km 71+200), continuando por la Ruta Nacional PE-20C hacia Huaral y saliendo por el óvalo de Chancay (Km 83+500). ▲

el Popular
Sábado 15 de febrero del 2025
Año 40 | Nº 14.814
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

MANEJABA UNA MINIVAN EN SJL

Balean 5 veces a conductor y sobrevive al atentado

◆ Discutió con un extranjero y luego lo atacaron.

Lo agarraron a balazos. La tranquilidad en una calle de San Juan de Lurigancho se acabó intempestivamente con el sonido de las ráfagas de disparos sobre un vehículo.

Un hombre, que tuvo una acalorada discusión con un ciudadano extranjero recibió cinco disparos, pese a ello, consiguió mantenerse en vida ante la sorpresa de algunos transeúntes que fueron en su auxilio.

CONDUCÍA MINIVAN

La víctima identificada como Patrocinio Cabanillas Payta, de 59 años conducía una miniván cuando fue sorprendido por unos presuntos sicarios que llegaron en moto y le dispararon cinco veces.

Según información policial la víctima, que manejaba la unidad de transporte público habría tenido previamente una gresca con un extranjero que lo habría amenazado de muerte.

Tras ser impactado por los disparos, los vecinos dieron aviso a la policía que se presentó en el lugar minutos después. El conductor de la unidad fue llevado hasta un hospital del sector y su estado de salud es estable.

En tanto, testigos vieron que los pistoleros, una vez consumado el atentado, huyeron en la moto con rumbos desconocido.

Indicaron que su zona no cuenta con presencia policial, por que los robos y extorsión son cosa de todos los días, por ello cada uno tomas las precauciones del caso para no ser víctimas del crimen. ▲

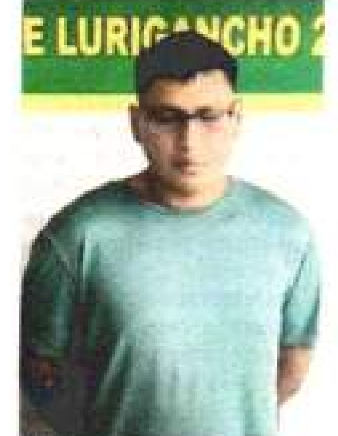


VÍCTIMA SE ENCUENTRA ESTABLE.



PELIGROSO EXTORSIONADOR

Lo detienen con dinamita



PEDÍA CUPO A TRANSPORTISTAS.

Un hombre identificado como Renzo Abraham Gómez Tejada, de 29 años quien sería un temible cabecilla de una banda criminal dedicada al cobro de cupos a mototaxistas en la zona, fue detenido en San Juan de Lurigancho.

Tenía explosivos en su poder al momento de su captura.

Este presunto extorsionador pedía 27 soles semanales a los mototaxistas y transportistas que ejercían su trabajo por la Avenida Verdolaga con la Avenida Las Flores, en este distrito.

Tras su detención se confirmó que se trataba de un rankeado delincuente que cuenta con antecedentes policiales por robo agravado y ha purgado condena en el penal de Lurigancho en el 2013 al 2022. ▲



EN CORTO



AMENAZABA CON ARMA A VECINOS DE COMAS

Cámaras de seguridad de Comas captaron a un sujeto que caminaba por las calles del distrito y aparente estado de ebriedad, amenazaba a los vecinos de la zona de 8 de enero con un arma de fuego, sin importarle que en cualquier momento podría escaparse un disparo.

La policía llegó hasta el lugar de los hechos, para detener a César Gonzáles Condor (46) en la puerta de su vivienda.



LO ATACAN POR EL COBRO DE CUPOS Y QUEDA HERIDO

En el distrito del Rímac, presuntos sicarios atacaron a balazos a un conductor, en lo que se sospecha podría ser un ajuste de cuentas por cobro de cupos.

El ataque se llevó a cabo por individuos a bordo de una motocicleta, quienes dispararon contra Luis Enrique Oxas Tumay, de 36 años, quien resultó herido con una bala en la pierna derecha y fue trasladado a un hospital.



IBA A ATENTAR CONTRA TRABAJADORES DE OBRA.

LOCO ERICK DE LOS INJERTOS DEL 39

Usaba arma con la frase "plata o plomo"



La policía capturó a un miembro de la banda criminal Los Injertos del 39.

El sujeto, identificado como Erick Iván Pérez Palacios, Lopeo Erick, de 25 años, se camuflaba como un obrero en una obra de construcción en Ventanilla con el fin de extorsionar a los trabajadores.

La captura se realizó tras una denuncia anónima de las víctimas. Según el Coronel PNP Roger Cano, jefe de la BRECC Lima Norte, se tuvo conocimiento de que Pérez Palacios atentaría contra la vida de uno de los trabajadores de la obra, en la modalidad de sicariato, con el fin de amedrentar para el pago de cupos de aproximadamente 20,000 soles.

Durante la intervención los agentes de la BRECC hallaron un arma de fuego. Lo particular de esta pistola era que llevaba grabada una frase que representaría a la banda criminal: "plata o plomo". Según la pericia, el arma estaba operativa y se encontró que había realizado disparos recientemente. ▲

TRES DETENIDOS

Caen por atacar pollería

Luego de disparar contra la pollería La Fogata en Comas por segunda vez, la policía detuvo a tres involucrados en este atentado.

Los agentes hallaron el vehículo donde se transportaban los criminales logrando detener a Ronald Mendoza Gómez, de 46 años, Víctor Ingas, de 21 años, y una menor de edad.

El impacto de los ataques ha sido devastador para el negocio. Tras el último incidente, la administración de la pollería decidió cerrar sus puertas por un tiempo indeterminado hasta que se garantice la seguridad del lugar.

La policía trabaja en identificar a los demás hampones. ▲



ATACARON CON BALAS.

HARVEY COLCHADO NO DESCARTA LLEGAR AL CONGRESO

“Me estoy animando a postular”

✚ Sobre proyecto de ley de APP que busca bloquearlo, indicó: “es un abuso total”.

Harvey Colchado habló en entrevista con Jaime Chincha acerca del reciente proyecto de ley presentado por el partido Alianza para el Progreso, que busca modificar el artículo 91 de la Constitución y la Ley Orgánica de Elecciones.

Este proyecto busca impedir que funcionarios que hayan tenido acceso a información secreta, reservada o confidencial en los últimos cinco años puedan postular al Congreso y señaló que debido a esto, está evaluando una eventual postulación.

“Es un abuso total y se creen los dueños de la verdad. Qué pena con los congresistas que han presentado este proyecto de ley. Qué coincidencia, justo en esta semana que estuve presente en medios de comunicación se les ocurre presentar este PL. No me interesaba ser congresista, pero me han dado una buena idea, ya me estoy animando porque nunca he permitido el abuso de poder”, sostuvo en Del hecho al dicho.



TAMBIÉN HABLÓ DEL COMBAZO EN LA CASA DE DINA BOLUARTE.

LA COMBA

Asimismo, se refirió al uso de la comba que se usó para romper la puerta del domicilio en el allanamiento a la casa de la presidenta Dina Boluarte, quien recientemente en un discurso intentó victimizarse al comparar aquella intervención con otras dejando entrever que no había imparcialidad, y dijo que cuando la Diviac llega a la vivienda, piden que les abran la puerta pero ante la negativa tuvieron que tomar las acciones correspondientes.

“Cuando tenemos una orden judicial de allanamiento con fines de incautación o detención, la orden judicial primero se verbaliza, tienen que abrir, sino entramos a la fuerza. Me demoré 10 minutos pidiéndole al hijo de la presidenta que nos mintió, me dijo sí ahora le abro un momento, esperamos 7 minutos más y ya no contestó, entonces pensamos que estaban destruyendo pruebas y tuvimos que romper la puerta”, explicó.



JUEZ LO DECLARÓ IMPROCEDENTE.

CONTRA VIZCARRA POR CASO SWING

Ordenan el cierre de la investigación

El Poder Judicial ordenó el cierre de la investigación preparatoria seguida al ex presidente Martín Vizcarra por su presunta intervención en la contratación de Richard Cisneros, conocido como 'Richard Swing', en el Ministerio de Cultura, mediante órdenes de servicio sin que este cumpla con el perfil exigido para prestar el servicio.

El juez supremo Juan Carlos Checkley Soria declaró “improcedente” el requerimiento que hizo la Segunda Fiscalía Suprema Transitoria Especializada en Delitos cometidos por Funcionarios Públicos, para que se ordenara una prórroga de ocho meses del plazo de esta investigación preparatoria, a fin de realizar las diligencias pendientes que considera relevante en este caso.

CASTILLO PARA SALIR DE PRISIÓN

Insiste en su pedido



QUIERE VIGILANCIA ELECTRÓNICA.

El ex presidente Pedro Castillo insistió en su pedido al Poder Judicial para que ordene el cese del mandato de prisión preventiva que pesa en su contra y se le imponga vigilancia electrónica, en el proceso penal que se le sigue por su fallido golpe de Estado del 7 de diciembre del 2022.

El 10 de febrero pasado, el ex mandatario presentó un recurso de apelación contra la resolución que emitió el juez supremo Juan Carlos Checkley, el último 29 de enero, en la que declaró infundada la solicitud que hizo para que en su caso se aplique la vigilancia electrónica (grillete electrónico), por haber surgido nuevos elementos de convicción que desmostrarían la no concurrencia de los delitos que le atribuye la Fiscalía.

SUPERAN IMPASSE DIPLOMÁTICO.

PERÚ Y COLOMBIA

Acuerdan embajadores

Tras dos años de tensiones, los gobiernos de Dina Boluarte y Gustavo Petro parecen haber superado el impasse diplomático que los separaba.

Tras un comunicado de la Cancillería del Perú, se anunció la restitución de las embajadas de Perú y Colombia en ambos países. La decisión se tomó en territorio peruano, luego de la reunión entre el embajador y viceministro de Relaciones Exteriores, Peter Camino Cannock, en representación del Perú, y Daniel Ávila Camacho, en representación de Colombia.

“En esta reunión, los viceministros mantuvieron un diálogo franco y cordial en el que evaluaron los temas de la agenda bilateral y la pertinencia de impulsarlos desde el más alto nivel, con el propósito de promover el bienestar de ambos pueblos y, en especial, de sus poblaciones fronterizas”, dicen en comunicado.

SUTEP AMENAZA CON HUELGA

Le dan ultimátum al Minedu para un aumento salarial

✚ Docentes advierten a ministro Morgan Quero a pocos días del inicio de clases.



MINISTRO MORGAN QUERO DEBE CUMPLIR SU PALABRA, ADVIERTE EL SUTEP.

La dirigencia del Sindicato Unitario de Trabajadores en la Educación del Perú (Sutep), envió un oficio al ministro de Educación, Morgan Quero, para que cumpla con el aumento salarial de 200 soles previsto desde este marzo.

Sin embargo, hasta el momento no hay respuesta, lo que ha generado la preocupación de los 420.000 docentes contratados y nombrados de las escuelas públicas.

"En un inicio, el Minedu había anunciado que iba a dar un aumento de 100 soles en marzo y otro de 100 en noviembre del 2025, pero, tras la huelga, acordamos que dichos montos se iban a elevar a 200 cada uno. Nosotros esperamos que el ministro cumpla ahora con su palabra", expresó el secretario general del Sutep, Lucio Castro.

Para que eso suceda, el Minedu debe formular el decreto supremo que garantice que este incremento salarial no sea de 100 sino de 200 soles, como se acordó (O.L.). ▲



Plazo hasta el 10 de marzo

El dirigente dijo que el Minedu tiene hasta el 10 de marzo para publicar el decreto supremo que establece el incremento porque ese día cierra planillas. Ese sería el ultimátum.



NUEVO AEROPUERTO JORGE CHÁVEZ

Ingresarán algunos taxis



A TOMAR SUS PRECAUCIONES.

A partir del 30 de marzo de 2025, con la inauguración del nuevo terminal del Aeropuerto Internacional Jorge Chávez, la Autoridad de Transporte Urbano para Lima y Callao (ATU) implementará estrictas regulaciones para el ingreso de taxis, incluyendo aquellos que operan mediante aplicaciones móviles.

Debido a esto, te presentamos los principales requisitos que deben considerar actualmente los taxistas para que estén bien informado y evitar inconvenientes a futuro:

-Autorización oficial.
-Identificación clara.
-Documentación vigente.
-Especificaciones del vehículo.
-Implementos de seguridad (O.L.). ▲



LLUVIAS DAÑARON LAS FIGURAS DE LA MANO, EL ÁRBOL Y EL LAGARTO.

CAÍDA DE HUAICOS EN ICA

Fuertes lluvias dañan las Líneas de Nasca

La caída de huaicos por tres días seguidos entre los kilómetros 422 y 423 de la carretera Panamericana Sur, en el distrito de El Ingenio, provincia de Nasca, en la región Ica, dañó parte de tres geoglifos de las famosas Líneas de Nasca.

"Cayó un huaico que dificultó el tránsito vehicular y afectó las líneas y geoglifos que fueron declaradas Patrimonio Histórico y Cultural de la Humanidad por la Unesco. Parte de los tres geoglifos que fueron dañados por la caída de gran cantidad de lodo y piedras, así como de lluvias, es la figura de la mano, el árbol y el lagarto", cita parte de el comunicado (O.L.). ▲





FUE ENCONTRADO EN ESPAÑA

Detienen a fujitivo peruano acusado de 16 asesinatos

✚ El acusado lideraba la organización criminal conocida como Los Alfiles.

ELCHE. Agentes de la Policía Nacional de España han detenido en Elche (Alicante) a un fugitivo reclamado por las autoridades de Perú, debido a su presunta vinculación con 16 asesinatos en su país.



DETENIDO ESTÁ INVOLUCRADO EN VARIOS CRÍMENES EN EL PERÚ

Las autoridades informaron que el acusado lideraba la organización conocida como Los Alfiles, dedicada a cometer crímenes selectivos y actividades relacionadas con el narcotráfico, y en total se le relaciona con 30 acciones criminales.

Además, el detenido presuntamente dirigía sus acciones contra funcionarios de la municipalidad provincial del Callao (Perú) para obtener beneficios colocando trabajadores fantasmas o cobro de cupos en obras realizadas por la institución oficial, según ha detallado la Jefatura Superior en un comunicado. ▲

EN CORTO

DESCUBREN BOMBAS SIN EXPLOTAR

NORTHUMBERLAND. Decenas de bombas sin explotar de la Segunda Guerra Mundial fueron recuperadas de un parque infantil en el norte de Inglaterra, tras un hallazgo fortuito.

Las autoridades locales del pueblo de Wooler, Northumberland, solicitaron la ayuda de expertos en desactivación de bombas después de que trabajadores involucrados en una renovación planificada de Scotts Play Park encontraran munición sin explotar, según dijo el consejo parroquial.

SE SOMETERÁ A CONTROLES MÉDICOS

Hospitalizan al Papa Francisco por bronquitis


EL PAPA FRANCISCO SE ENCUENTRA BAJO CHEQUEO MÉDICO.

ROMA. El papa Francisco fue admitido en un hospital de Roma para recibir tratamiento por bronquitis y someterse a exámenes médicos, informó el Vaticano.

"Esta mañana, al finalizar las audiencias, el papa Francisco será ingresado en la Policlínica Agostino Gemelli para realizarse algunas pruebas diagnósticas necesarias y continuar en un entorno hospitalario el tratamiento por bronquitis, que aún persiste", señaló a través de un comunicado.

Cabe recordar que el Papa Francisco, de 88 años, ha realizado varias visitas al hospital en los últimos años, incluso, se sometió a una cirugía abdominal en 2023 (CNN). ▲

ANA PAULA CONSORTE

GUERRERO LE PIDIÓ MATRIMONIO



◆ Garota anunció emocionada que ya está comprometida con el Depredador. ◆ "Se arrodilló y me lo pidió en un centro comercial", dijo la modelo.

Omar Lozano.

¡Ni Alondra lo consiguió! Ana Paula Consorte decidió abrir su corazón por San Valentín y contar algunos detalles sobre su mediática relación con el futbolista Paolo Guerrero, a pesar que han sido calificados como una pareja tóxica.

Dejando en el pasado los problemas conocidos en su romance con el popular Depredador, la garota sorprendió a propios y extraños tras confesar que se ha comprometido con el padre de sus hijos.

Además, la empresaria de belleza dijo que el jugador de Alianza Lima le pidió la mano cuando estaban de compras. Esto sucedió en el estacionamiento de un centro comercial de Brasil, por lo que no existen registros de este momento que pueden ser difundidos en la televisión o redes sociales.

"Paolo Guerrero ya me lo pidió, en el estacionamiento de un centro comercial, luego de hacer compras. Yo estaba con mis hijos, él se arrodilló y me pidió la mano", dijo bastante nerviosa en el programa Mande quien Mande.



GAROTA CONSIGUIÓ QUE PAOLO LE PIDA MATRIMONIO.

Una pareja explosiva

Tras su anunciado compromiso, varios usuarios en las redes sociales no dudaron en cuestionar si realmente Ana Paula y Paolo logren casarse, ya que ambos son bastante explosivos y por lo general suelen pelearse con mucha frecuencia.

MÁS ROMÁNTICO

Sin embargo, pese al especial momento que tuvieron en Brasil, Ana Paula fue sincera y señaló que le hubiera gustado que la pedida de mano de Paolo sea en un lugar más bonito y especial para ambos.

"Yo le dije que sí, pero quería que sea una cosa más bonita", añadió Consorte en el espacio conducido por María Pía Copello. ▲

KARINA CALMET

REGRESA A AL FONDO HAY SITIO ESTE 2025

✚ Actriz vovlerá con su personaje de Isabella.



¡Siguen las sorpresas! Tras el retorno de Sergio Galliani a la serie, Karina Calmet fue anunciada como el flamante jale de Al fondo hay sitio para esta nueva temporada 2025.

La actriz regresa a la pantalla con su personaje de Isabella Picasso Maldini, quien, tras un largo tiempo de ausencia, aparece en el primer capítulo de décima segunda temporada de la popular serie de América TV.

En un avance presentado, los seguidores pudieron ver a Francesca Maldini (Yvonne Frayssinet), despertando de un sueño en el que se encuentra con su hija fallecida, Isabella.

Sin embargo, aún no se ha aclarado si este encuentro es solo un sueño o si realmente el personaje de Isabella regresa a la vida, lo que ha dejado a los fanáticos expectantes sobre el desarrollo de esta intrigante trama (O.L.).



LEYSI SUÁREZ

"MILETT ES IMPACTANTE"

✚ Modelo defendió de críticas a su compañera.

Leysi Suárez no dudó en destacar el talento y belleza que tiene Milett Figueroa, a pesar de las duras críticas que viene recibiendo.

"La veo hermosa, su belleza es impactante. Si no fuera una chica tan agraciada no le hubieran hecho tanto cargamontón, la belleza siempre genera envidia", expresó.

"Está aprendiendo, no le podemos pedir que en dos programas tenga la misma facilidad de Janet Barboza o Ethel Pozo", acotó Leysi quien estuvo en el estreno del musical Paran Paran Pam Pam, ubicado en la puerta 8 del Parque de las Leyenda en San Miguel (O.L.).



SACA CARA POR MILETT FIGUEROA.

LUCE COSTOSO ANILLO DE COMPROMISO

✚ Cantante sorprendió en un video apareciendo con sortija en su mano. ✚ Anillo estaría valorizado en casi 5 mil dólares.

Omar Lozano

¿Suenan las campanas? Tras superar la difícil pérdida de su padre hace unos días, Pamela Franco reapareció públicamente y todo haría indicar que su relación con el jugador Christian Cueva pasaría al siguiente nivel.

La mediática cantante compartió una misteriosa foto en sus redes sociales donde lució un enorme anillo que sería de compromiso en forma de corazón, un diseño clásico que suele asociarse con compromisos matrimoniales.

Incluso, ya varios ususarios en las redes sociales hablan que la cumbiambera ya se habría comprometido con el popular Aladino. No obstante, cabe precisar que el futbolista todavía sigue casado con la madre de sus hijos, Pamela López.

Recordemos que Pamela y Christian han fortalecido su relación con el pasar de los meses, por lo que no sería raro que ambos decidan unir sus vida de manera legal.

DE COMPROMISO

La producción del programa América Hoy entrevistó a un conocido gemólogo para saber si se trata de un anillo de compromiso.

Según reveló el experto en sortijas, Ricardo Rivera, el llamativo anillo que presume la popular intérprete sí sería de compromiso.

"Podría tratarse de un anillo de plata con una piedra de imitación de 18 quilates o un anillo de platino", precisó. ¿Cuánto costaría? "De los 3 mil a 5 mil dólares o diamantes alternativos de mil a 2 mil dólares y si fuera una imitación podría costar de 500 a mil dólares", afirmó el gemólogo.

Recuerda a sus papás

Pamela Franco utilizó sus redes sociales para saludar a sus padres fallecidos por el Día del Amor y la Amistad. "Parte de mi corazón está en el cielo. Ustedes me enseñaron a no rendirme jamás, a seguir luchando por mis sueños. Un beso para mis dos ángeles", dijo.

"No ... ense... com... sin t... digo... cora... Pam... Fran...

PAMELA FRANCO

JUNIOR SILVA

"LA MUJER TAMBIÉN ES INFIEL"

✚ Actor reveló en el podcast Rondón Tolón de El Popular que jamás fue infiel.

¡Todos por igual! Junior Silva estuvo como invitado en el podcast Rondón Tolón, conducido por Ricardo Rondón y que se emite todos los jueves a las 8:30 pm. en las plataformas digitales de El Popular.

El recordado Pollo Gordo se animó a hablar del tema de la infidelidad, destacando que las mujeres en su mayoría son más infieles que los propios hombres.

"La infidelidad no solamente es de los hombres, también es de las mujeres, no es por criticar pero las cosas como son. Lo que hay que analizar es cual sería el motivo de las mujeres en engañar a los hombres", comentó.

LE DA FLOJERA SER INFIEL

Además, el querido actor le confesó a Ricardo Rondón que jamás fue infiel a alguna de sus ex parejas, asegurando que ahora tiene otras prioridades en su vida.

"La verdad, me daría flojera (ser infiel). Quiero priorizar mi vida y que mi tiempo sea efectivo. Llegas a una edad en donde solo quieres sentirte cómodo con la vida y realizar proyectos que te den felicidad", agregó (O.L.).



JUNIOR SILVA HABLÓ SOBRE LA INFIDELIDAD EN RONDÓN TOLÓN.

GALO TAPIA

DEBUTA COMO CANTANTE

De la comedia a la música. Galo Tapia, el reconocido influencer peruano, conocido por sus divertidos videos en Tik Tok, se lanza a la industria musical con Tu Espejo, una salsa que promete convertirse en la canción del verano.

"Al principio cuando me empezaron a reconocer en la calle, se sentía bien, hasta que de pronto, se volvió incómodo que solo me digan tiktoker, me sentí limitado. Este año quiero mostrarle al mundo que Galo Tapia es más que un influencer, puedo actuar, cantar y hacer buena música", expresó.

Compuesto por Fernando Ávila y Joaquín Ramos, Tu Espejo es una salsa alusiva a las mujeres que les recuerda que todas son hermosas. Cabe precisar que el video de Tu Espejo está disponible en YouTube y la canción en todas las plataformas de música (O.L.).



INCURSIONA EN LA MÚSICA.

Grupo inversor pondría el dinero para la llegada del goleador al puerto.

LA PULGA SE VESTIRÍA DE ROSADO ESTE 2025

Boys va por Ruidíaz

Una Pulga en el puerto. El goleador peruano Raúl Ruidíaz, de paso exitoso en México y Estados Unidos, podría finalmente jugar en la Liga 1, defendiendo los colores del histórico Sport Boys del Callao.

En las últimas horas se produjo un ofrecimiento a la administración de Sport Boys por parte de Caja Rosada, un grupo inversor con personas ligadas al elenco chalaco (no pertenecen directamente al club), sobre la posibilidad de que Raúl Ruidíaz se incorpore a la 'Misilera' por el 2025.

Este grupo plantea a Sport Boys el escenario de que pueden financiar el fichaje de Ruidíaz en un periodo de préstamo mediante convenios comerciales. Sudo conocer que en el club han analizado la propuesta, aunque la figura no es una que convenza totalmente a la administración.

Si bien se ha dado este ofrecimiento desde Caja Rosada para la institución del Callao, Sport Boys no ha realizado de momento ninguna oferta formal a Raúl Ruidíaz para su incorporación, pero existe el detalle para tener en cuenta de que el jugador quiere seguir con su carrera profesional en el Perú.

En diversas entrevistas, Ruidíaz manifestó que entendiendo que el deseo de su vuelta a Universitario no se concretará, manejaba ofertas del extranjero, no obstante, el delantero de 34 años tiene la pretensión de quedarse en el país, principalmente en Lima donde reside su familia.

Raúl Ruidíaz ha jugado en el fútbol peruano por Universitario de Deportes (campeón en 2009 y 2013) y FBC Melgar, cuadro que no lo contactó hasta el momento. Sporting Cristal no ha considerado su fichaje y el atacante no tiene en mente llegar a Alianza Lima en caso existiese un interés por parte del conjunto blanquiazul.

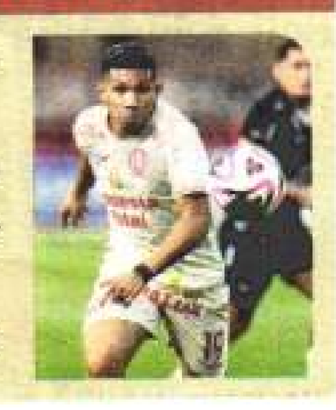
Alianza sin el Depredador

Luego de su victoria ante Nacional de Paraguay y su clasificación a la siguiente fase de la Copa Libertadores donde enfrentarán a Boca Juniors, Alianza Lima visitará hoy, por la Liga 1, al Alianza Atlético de Sullana, en partido a desarrollarse en el estadio Mansiche de Trujillo desde las 3.30 pm.

Para este encuentro, el DT Néstor Gorosito no ha convocado a Paolo Guerrero y la decisión sería por un tema de prevención debido a que sale de una lesión. Tampoco será tomado en cuenta Pablo Lavandeira.

El cuadro blanquiazul buscará de esta manera su segunda victoria en la Liga 1, luego de su triunfo en el debut ante Cusco FC 3-0. Tras el partido, los íntimos quedarán concentrados para su choque ante Boca.

La "U" frente a Cienciano sin Flores



El bicampeón del fútbol peruano, Universitario, buscará su primera victoria en la Liga 1 cuando reciba este sábado, desde las 7.30 pm, a Cienciano del Cusco en el Estadio Monumental.

Los cremas, luego de su amargo empate ante Comerciantes Unidos, no podrán contar con el Oreja Flores que se encuentra lesionado, mientras que el resto del equipo sería el mismo del debut.

Mientras tanto, por el lado de Cienciano, se supo que para este partido tampoco podrán contar con cuatro de sus extranjeros como son: Santiago Arias, Maximiliano Amondarain, Ignacio Barrios y Gaspar Gentile, debido a un tema de documentación.

Sin embargo, contará con Christian Cueva que una vez más vuelve al Monumental donde no tienen buenos recuerdos.

YA NO PAGARÁN POR ALQUILER EN SEDES

Ganan las Federaciones

IPD cancela los cobros que les hacían en el Proyecto Legado.


ANUNCIA CAMBIOS TRAS EL CIERRE DE LEGADO.

El presidente del IPD, Federico Tong, anunció que las Federaciones Deportivas ya no pagarán alquiler por el uso de las instalaciones de las cinco sedes de Lima 2019.

Como es de conocimiento, las Federaciones podían utilizar las sedes del extinto Legado, siempre y cuando abonen una cantidad económica, dinero que provenía de las subvenciones que entrega el IPD.

"Quiero anunciar desde estos momentos que las Federaciones ya no tendrán que pagar para utilizar las cinco sedes de Lima 2019. Ahora los deportistas de alto nivel tendrán libre acceso. Se acabó ese sistema de Legado. El dinero que pagaban las Federaciones eran producto de las subvenciones que les entregaba el IPD y era un gasto innecesario cuando la prioridad son sus deportistas", señaló Tong.

El titular del IPD presentó el proyecto para la construcción de 40 polideportivos a nivel nacional que beneficiará a la población. "Estos polideportivos serán adaptados para la población que habita en la costa, sierra y selva y deben ser replicados también por los gobiernos locales y regionales".



Succar ahora es poeta

La Universidad César Vallejo oficializó al delantero nacional Alexander Succar como nuevo refuerzo para afrontar la Liga2 2025.

Succar la temporada pasada estuvo en Carlos A. Mannucci, en donde acumuló 1221 minutos, en los 23 partidos que fue considerado, y anotó tres goles con camiseta carlista.

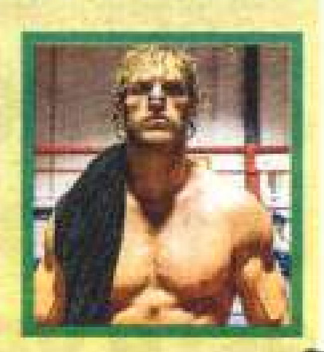


Con amor para su hermano

La voleibolista de Regatas Lima, Rachel Hidalgo, dedicó su reciente victoria ante la Universidad San Martín, por la Liga Peruana de Vóley a su hermano. "Quiero dedicarle este partido a mi hermano, que ahorita se encuentra en UCI luchando contra el cáncer. Lo amo", dijo

LOGAN PAUL

Reta a pelear a Messi



El influencer y boxeador Logan Paul, retó a una pelea de box a la estrella del fútbol Lionel Messi.

El estadounidense desafió al jugador del Inter Miami a subirse al ring con el objetivo de resolver ciertos desacuerdos de índole legal.

"Es la única forma en que te perdonaré", habría expresado el también luchador de la WWE.

GUILLERMO FARRÉ, DT DE CRISTAL

No sabe nada de Ruidíaz

CON LA MIRA EN BOYS.

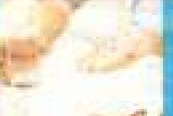
Guillermo Farré, técnico de Sporting Cristal, fue claro al señalar ante la prensa que el nombre de Raúl Ruidíaz no ha llegado a las oficinas de La Florida.

Además, dijo que el equipo tendrá las bajas de Leandro Sosa, Leonardo Díaz y Christofer Gonzales, por lesión, por lo que no estarán ante Sport Boys este domingo.

"Nunca me llegó el nombre de Raúl Ruidíaz, no sé de dónde habrá salido eso", señaló.

"Nos toca Boys de local, sabemos que tenemos la obligación de ser protagonistas, no será la excepción, analizaremos al rival más allá de los nombres, de la capacidad de sus jugadores, no solo por lo demostrado en la primera fecha sino en los amistosos", sostuvo.

Cuidando tu salud
Algunos medicamentos afectan la capacidad del cuerpo para mantenerse hidratado y responder al calor, como los vasoconstrictores o los que regulan la presión arterial bloqueando la adrenalina.



El dato
Debes usar protector solar siempre, incluso, en casa si haces teletrabajo frente a la computadora.

¿Y qué es?
Queratosis actínica. Un parche espeso y escamoso de piel que se forma en áreas expuestas al sol, como la cara, el cuero cabelludo, la parte posterior de las manos o el pecho.



PROTÉGETE DE LOS FUERTES RAYOS ULTRAVIOLETAS

¿Cómo prevenir la insolación este verano?

✚ Es importante que tomes en cuenta las recomendaciones del dermatólogo.

Zoraida Peña H.

En estos días de calor es importante cuidarse más que nunca de los rayos del sol, aunque a veces esté nublado no se debe bajar la guardia.

OJO CON LA INSOLACIÓN

Debes saber que la insolación es una condición que se produce por el sobrecalentamiento del cuerpo tras una exposición prolongada a altas temperaturas. También se produce cuando se realiza esfuerzo físico o una práctica deportiva en las horas de mayor calor. Se presenta cuando la temperatura del cuerpo aumenta a 40 grados Celsius o más e involucra al sistema nervioso central. Esto sumado con la deshidratación, conduce a una falla en el sistema de control de temperatura del organismo.

La insolación al inicio ocasiona una quemadura solar leve de la piel y si, aun así, se sigue expuesto al sol se producen quemaduras solares moderadas y severas que no solo causan dolor sino también ampollas.

Es importante tener en cuenta que las quemaduras solares son lesiones a la piel que aumentan el riesgo de desarrollar cáncer de piel.



Toma nota: Siempre usa un protector solar aunque estés dentro de tu casa, y con mayor razón si trabajas frente a una computadora.





LO QUE DEBES | SABER

¿Quiénes están más propensos a la insolación?

Las personas más propensas a la insolación son los bebés, adultos mayores y personas que trabajan al aire libre por la excesiva exposición al sol.

Si trabaja al aire libre siga estas recomendaciones:

Busque áreas bajo sombra, permanentemente utilice sombrero de ala ancha y tenga la costumbre de complementar estas medidas con un fotoprotector en crema de 50 SPF.

Asimismo, hay algunos tipos de pieles muy propensas a sufrir más casos de insolación.

Las pieles de fototipo 1 y 2, es decir, de tonos más claros, están más propensas a sufrir quemaduras solares en menor tiempo y como consecuencia síntomas de insolación.



DOLOR DE CABEZA Y MAREO SON ALGUNOS DE LOS SÍNTOMAS.

Consejos para evitar la insolación

Siga estos consejos si se quiere proteger del sol y sus consecuencias: Evite salir a la calle y exponerse al sol en las horas de más altas temperaturas, entre las 11 de la mañana y las 3 de la tarde. Sobre todo, trate de realizar actividades físicas y deportes en la mañana o al atardecer, que son las horas en que suele correr la brisa que refresca el ambiente. Si sale a la calle tome estas medidas preventivas: Aplíquese protector solar; use un gorro o sombrero; beba mucha agua o bebidas frías, especialmente si hace ejercicio; use ropa holgada y de colores claros; rocíe agua sobre su piel; evite beber alcohol.

Primeros auxilios
Es recomendable tener un formulario con los datos de salud de tus familiares más cercanos (alergias, tipo de sangre, operaciones o enfermedades crónicas) en caso de emergencia.



Cifra
Cerca de 70 millones de personas sufren del Síndrome Visual por Computadora.

El avance
Fertilización asistida. Se han empleado diversos metodos como la criopreservación y fecundación in vitro.



LO MEJOR DE LA GASTRONOMÍA PERUANA LLEGA CON EL POPULAR

Prepara YUQUITAS CARRETILLERAS

✦ Doradas, calientitas y llenas de sabor, adquiere esta receta en el diario de mañana.

¿Quieres emprender un negocio de comida? La receta de mañana es perfecta para empezar tu emprendimiento.

Por ello, el Popular te trae su edición de láminas coleccionables 'Menú económico y recetas para negocio'.

Aquí encontrarás una gran variedad de platillos por descubrir entre comidas clásicas, tradicionales, internacionales, postres y snacks que son un deleite para la familia y los comensales.

DE LA RECETA A LA ACCIÓN

Las yuquitas carretilleras son irresistibles por su textura crocante por fuera y su interior suave y esponjoso. Suelen servirse recién fritas y calientes. Pueden comerse solas o acompañadas de miel de chancaca, que les da un toque caramelizado.

Esta receta es perfecta para un negocio por su gran acogida entre el público.



Reportero CIUDADANO

Manda tus denuncias, fotos y videos a nuestro WhatsApp: 941 000 000 y no encargaremos de darlas a conocer para que las autoridades tomen nota y actúen como corresponde. Somos tu voz ante las injusticias.

Consulta Médica
Dra. Sofía Sánchez (*)

ENCEFALITIS INFECCIOSA

La encefalitis infecciosa es una enfermedad peligrosa, que causa inflamación del cerebro. Con mayor frecuencia, la origina un virus. Sus síntomas son fiebre, dolor de cabeza, confusión, dificultad para hablar o pasar alimentos, debilidad de un lado del cuerpo y hasta crisis epilépticas. Puede dejar secuelas neurológicas importantes. De ahí la importancia de recibir un diagnóstico y tratamiento temprano. Cualquier persona puede contraer esta enfermedad, especialmente quienes viven en zonas donde existe una mayor cantidad de mosquitos y garrapatas, ya que ciertos virus se transmiten por las picaduras y mordeduras.

* Neuróloga de la Clínica Ricardo Palma www.crp.pe



Ajiaco de olluco con huevo frito

INGREDIENTES

- 1 1/4 tazas de arroz.
- 2 cdtas. de ají colorado.
- Aceite vegetal.
- 1/3 de taza de leche evaporada entera.
- 4 tajadas delgadas de queso fresco.
- 4 huevos.
- 1/4 taza de haba fresca.
- 1/4 kg de olluco.
- 1/4 kg de papa.
- Sal yodada con moderación.

PREPARACIÓN

Lavar la papa y el olluco, sancochar, pelar y chancar. Luego, en una olla, dorar en aceite la cebolla picada en cuadritos, el ajo y el ají colorado, condimentar con sal y pimienta; adicionar las habas frescas peladas y cocinar. Seguidamente, añadir la papa y el olluco sancochados, la leche evaporada y el queso fresco; dar un hervor y retirar del fuego. Servir el ajiaco de olluco acompañado de arroz graneado y huevo frito.

Secreto del chef
Añade culantro picado a tu platillo final; esto potenciará el sabor y le brindará un mejor aroma a tu almuerzo.

TIPS TIPS TIPS

1 CONOCE LA REGLA DEL 20-20-20

Estar constantemente frente a una computadora puede ser riesgoso para nuestra salud ocular. Aplica la regla 20-20-20: cada 20 minutos, aparta la vista de la pantalla y enfoca un objeto que esté a unos 20 pies (6 metros) de distancia durante 20 segundos.



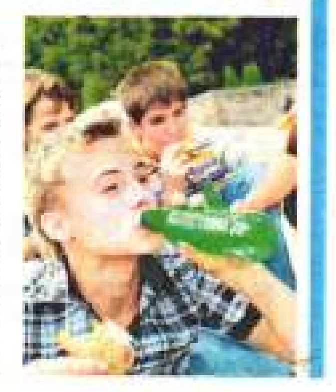
2 CUIDA TUS DIENTES DURANTE EL VERANO

El consumo de alimentos muy fríos pueden ocasionar hipersensibilidad, aunque es pasajera, se debe evitar consumir con frecuencia este tipo de productos. Asimismo, cuidarse de las enfermedades periodentales como la gingivitis que dañan el tejido y el soporte de los dientes, dañando tu salud bucal.



3 EVITA EL CONSUMO DE ESTAS BEBIDAS

Es recomendable moderar el consumo de bebidas azucaradas, alcohólicas y gaseosas, ya que pueden dañar el hígado a largo plazo. Una dieta equilibrada y un estilo de vida activo son fundamentales para mantener este órgano en óptimas condiciones. Recuerda que tomar agua pura es lo mejor.



Gaturro



Las diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fijate bien y encuentra diez diferencias entre ellos.

chiste

Soltera
Me da risa cuando se pelean con su novio y ponen "Soltera".

Yo me peleo a diario con mis papás y no pongo "Huérfano".

acertijo

Un caracol está en el fondo de un pozo de 30 metros. Cada día sube 3 metros, pero cada noche resbala 2 metros. ¿Cuántos días tarda en salir?

Sudoku

		4			6		9	2
1	9			3		8		
	2			4	7	3		
	6	3				2		
4			7				8	
	7		3	8	1		4	5
		1	6			5		
7	5			2	8			9
9				5		1		6

¿Quién lo dijo?

A las dictaduras les pasa lo que a las bicicletas; si se paran, se caen.




a) Maruja Torres



b) Winston Churchill



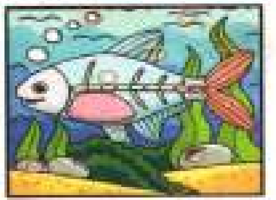
c) Jacinto Benavente

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer



El acertijo: 30 (porque la secuencia sigue la fórmula: $n^2 + n$).

¿Quién lo dijo?:
Enrique Jardiel Poncela.

Sopa de letras

L	Q	S	O	P	O	T	O	S	I	J	E	P	U	B	O	A	R	D	H	T	V	X	W
M	F	P	Z	A	W	I	T	V	M	B	S	O	Y	V	D	A	D	I	T	N	A	C	R
K	M	H	B	J	E	W	D	A	O	Q	S	P	A	H	K	G	F	I	V	C	N	U	P
R	L	M	X	A	B	T	N	M	I	H	L	P	M	U	E	S	T	R	A	Q	U	O	A
J	O	C	D	Z	V	H	B	C	G	A	O	S	S	O	D	A	I	V	S	E	D	C	Y
B	E	R	I	A	A	A	Q	L	N	R	I	T	A	D	Z	B	P	J	S	Y	E	S	H
M	K	L	G	T	R	E	Q	T	I	W	S	D	S	A	R	G	B	E	H	L	R	K	Q
A	X	N	T	D	U	I	A	Z	E	O	C	F	M	J	K	V	N	N	E	E	A	R	A
X	G	A	E	F	Q	H	A	D	P	I	P	I	T	W	M	O	N	R	Q	Z	R	Y	H
X	N	A	V	K	M	D	E	M	O	P	H	B	U	S	R	G	A	H	Y	F	A	B	N
D	R	O	G	V	A	I	A	C	X	S	E	U	O	T	W	D	J	S	L	P	P	Z	F
U	W	L	S	X	Q	C	V	H	O	O	T	C	C	C	O	R	G	M	B	Y	E	B	P
M	L	D	V	E	R	G	F	R	I	S	I	E	X	S	U	A	K	J	C	O	S	H	W
R	O	X	R	G	F	I	I	V	A	T	L	M	E	C	N	E	R	W	A	L	Q	W	Y
A	K	C	Y	G	B	H	W	M	E	E	T	X	L	N	O	R	T	O	L	C	I	C	J
C	U	D	F	X	N	O	T	N	E	I	M	I	C	E	U	Q	I	R	N	E	F	A	Y
I	E	R	N	E	S	T	G	L	N	O	H	C	Z	X	F	S	R	Q	B	Y	I	J	P
R	U	M	G	A	T	A	W	L	A	Y	U	N	F	R	P	X	M	A	S	A	T	Q	V
B	H	J	M	E	M	O	S	I	C	U	R	A	N	I	O	Z	E	J	C	G	M	W	L
A	A	Y	P	K	U	B	X	R	P	R	O	Y	E	C	T	O	K	X	W	E	R	S	Y
F	N	O	R	T	U	L	A	C	D	A	J	I	N	A	L	A	C	S	E	B	Z	S	X
M	Y	W	N	Q	G	V	K	U	E	E	S	P	E	C	T	R	O	M	E	T	R	O	M
Q	E	J	I	G	W	T	F	Z	S	N	A	T	O	M	I	C	A	D	K	X	R	V	O
P	S	G	Y	W	B	L	A	I	R	T	S	U	D	N	I	N	F	E	Z	Q	K	P	B

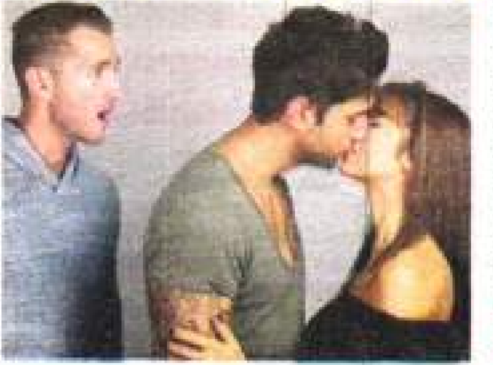
CALUTRÓN

- ACELERADOS
- ATÓMICA
- BOMBA
- BOMBARDEA
- CALUTRÓN
- CAMPOS
- CANTIDAD
- CICLOTRÓN
- DESVIADOS
- ELECTRONES
- ENRIQUECIMIENTO
- ERNEST
- ESCALA
- ESPECTRÓMETRO
- FABRICAR
- HIROSHIMA
- INDUSTRIAL
- ISÓTOPOS
- LAWRENCE
- MAGNÉTICOS
- MANHATTAN
- MASA
- MUESTRA
- PLANTA
- PROYECTO
- SEPARAR
- URANIO
- VAPORIZADA

Consultorio sentimental

El amor llegó a mí de manera inesperada

ALESSANDRO (37). Doctora Cora, estuve enamorado de una persona que al final me terminó traicionando. Con el tiempo, me fui recuperando, hasta que conocí a otra chica en un evento del trabajo; ella venía de otra sede de la empresa. Al comienzo, hubo atracción y empezamos una bonita relación que duró seis años, hasta que, de un día para otro, me cortó de la nada. Desde ese momento, opté por tomar distancia y solicité el traslado a sedes de provincias. Al llegar, en un momento inesperado, regresó el amor a mi vida; se trata de una chica encantadora, pero quiero llevar las cosas con calma para no sufrir nuevamente otra decepción.



RESPUESTA

Querido Alessandro, es comprensible que, después de tantas decepciones amorosas, tengas temor de iniciar un nuevo romance. Sin embargo, debes rescatar cosas positivas y conocer mejor a esta nueva chica con la que sales, e identificar las señales riesgosas a tiempo. Sigue intentándolo. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Es posible que tus sentimientos por una persona cercana hayan cambiado drásticamente a raíz de malos entendidos o decepciones. Deja pasar y no te quedes con resentimientos, será lo mejor.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Te ha costado mucho asumir los cambios, pero hoy empezarás a ver lo positivo que ha sido el dejar situaciones y personas atrás. Solo evita lamentarte y retroceder, lo nuevo será gratificante.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Sin darte cuenta, has podido superar esa mala experiencia sentimental. Poco a poco, esa persona ha ido desapareciendo de tu mente y ahora estás preparado para iniciar una nueva relación.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Empiezas a tejer vínculos más fuertes con ese ser querido que hoy te necesita. Es el momento de cortar las distancias y expresar más que nunca tus sentimientos, habrá paz y reconciliación.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Tendrás que cancelar algunas actividades planificadas para dedicarte a otras que no habías considerado. No pierdas la paciencia y adáptate a los cambios, todo irá tomando el rumbo correcto.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Las crisis que has experimentado te han ido transformando en una persona diferente; hoy tu entorno se sorprenderá de los cambios notables que estás mostrando en tu forma de ver la vida.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Empiezas a detectar apegos y dependencias emocionales en esa persona que habías ayudado. Establece límites y evitarás lazos que no resulten del todo saludables; conservarás tu libertad.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Te estarías resistiendo a aceptar los cambios que han modificado tu estilo de vida. No te resistas y aprende a fluir con este proceso de transformación que traerá mejoras increíbles, recuérdalo.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Cuidado con los favores que pidas, podrías confiarte en el apoyo de alguien que luego sacará doble ventaja de la ayuda que te brinde. Usa tu intuición y fíjate bien en quienes debes de confiar.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Es posible que alguien intente herirte recordándote hechos pasados. No permitas que nada te desborde y ten el control de tus sentimientos. Solo así resolverás cualquier diferencia.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Las formas en las que estás expresando tu inconformidad sobre los conflictos familiares no ayudarán a la conciliación. No seas radical y evita los resentimientos, de ti depende recuperar la armonía.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
No pierdas el control de tus pasiones, podrías sentir celos y permitir que ellos te conduzcan a extremos innecesarios. Hoy no tomes decisiones que sean conducidas por alguna pulsión.



DEPARTAMENTO DEL PERÚ
105 (ROM.)
VOCAL "A" EN PLURAL
LETRAS VECINAS
INCURSIÓN MILITAR
NITRÓGENO, CARBONO
INVENTA
REGLA DE DIBUJO
HIJO DE NOÉ
CAU... (POTAJE)
INCITA AL VÓMITO
NEGACIÓN
TERCO
CAMPEÓN
INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA E INFORMÁTICA
"LA SIRENITA" DEL POP
CEBADA VERDE Y EN HIERBA
TRAICIONÓ A SANSÓN
12 Y 14 DEL ABECE
2 (ROM.)
DENOTA ANTELACIÓN
52 (ROM.)
1 NOTA MUSICAL
VÍTOR DEPORTIVO
PUERTA (INGL.)
CÓLERA
CARRO (INGL.)
100 (ROM.)
INDICA LA TOTALIDAD
AMAINAR
NEÓN
DE ITALIA
CRIBA GRANDE
INFUSIÓN
RICARDO GARECA
EMBOQUE
MOVIMIENTO CONVULSIVO
PAR DE ASES
MAR (INGL.)
REZAR
ALUMINIO
DAVID BECKHAM
HIDRÓGENO, NÍQUEL
HERMANOS DEL PADRE
TÁNTALO
GIRITO TAURINO
350 (ROM.)
DE FANTASMA
INSCRIPCIÓN EN LA CRUZ
RELIGIOSA
6 NOTA MUSICAL
CIUDAD DE COLOMBIA
ROEDOR PEQUEÑO

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe ✆ 2818077 ✆ 936098953 @perezalbela

¿Hay relación entre alimentación y agresividad?

En la Universidad de Wales Swansea (Reino Unido) se comprobó que las dietas de eliminación en las que se suprime ciertos productos "sospechosos" reducen la agresividad. Aquí se destacan los algunos:

- Aditivos artificiales (principalmente colorantes)
- Alimentos procesados y ultraprocesados.
- Azúcares refinados.
- Carnes.

Aunque faltan aún muchas investigaciones, con lo que se sabe se podría hacer mucho para frenar la violencia y agresividad.

Hipoglicemia: estudios en la Universidad de Helsinki muestran que las personas agresivas tienen una menor tolerancia a la glucosa y padecen de hipoglucemia reactiva después del consumo de azúcares. Además, presentan bajos niveles de serotonina. Ambas alteraciones se potencian por el consumo de alcohol.

Carencias de vitaminas y minerales: un estudio interesante de la Universidad de Oxford con presos de cárceles del Reino Unido constató que cuando recibieron suplementos de vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales durante al menos dos semanas. Cometieron un 35% menos de infracciones o delitos que sus otros compañeros reos. Se concluyó que una alimentación deficitaria de estos nutrientes (como el "fast food"), favorece la conducta antisocial y violenta.

Hipomagnesemia: El magnesio actúa como un modulador de los receptores NMDA (N-metil-D-aspartato) en el cerebro. Cuando los niveles de magnesio son bajos, ocurre una sobreexcitación neuronal, que contribuye a la irritabilidad, ansiedad e incluso agresividad, puede alterar también la liberación de neurotransmisores como la serotonina y el GABA. Un desequilibrio en estos neurotransmisores puede llevar a cambios en el comportamiento, entre otros, episodios de agresividad.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

MEMPHIS. Los visitantes a un zoológico en Memphis pueden hacer un regalo muy peculiar a sus exparejas. Se trata de una tarjeta en la que se ve a un elefante haciendo sus necesidades.



Cárcel para cazadores de rinocerontes

JAVA. Un tribunal de Indonesia impuso penas de cárcel inusualmente duras para unos cazadores furtivos responsables de la matanza más de dos docenas de rinocerontes de Java.

Cabe precisar que la población de esta especie endémica de la isla más poblada de Indonesia está críticamente amenazada y suelen cazar para vender sus cuernos.

Del mismo modo, las autoridades estiman que solo quedan 82 ejemplares en el parque nacional Ujung Kulon, en el oeste de Java.